GEBRAUCHSANWEISUNG/REZEPTE
MODE D'EMPLOI/RECETTES
INSTRUCTIONS FOR USE/RECIPES
ISTRUZIONI PER L'USO/RICETTE

Spring SWISS DESIGN

WOK

Art.-Nr. 16 9213 06 35



D

F

GB

I

Willkommen im Reich der Essstäbchen.

Vielen Dank, dass Sie sich für einen Wok von Spring entschieden haben. Sie besitzen damit ein Produkt von erlesener Qualität, das Ihnen über lange Jahre viel Freude in der Küche und auf dem Tisch bereiten wird.

Inhalt:
Allgemeines über Woks
Tipps für's Wok-Kochen
Auserlesene Wok-Rezepte

Bienvenue au royaume des baguettes.

Nous vous remercions d'avoir choisi un Wok de Spring. Ainsi, vous avez choisi un produit de qualité supérieure, qui vous donnera beaucoup de plaisir, en cuisine aussi bien qu'à table, de longues années durant.

Sommaire:
Généralités sur les Woks
Conseils pour la cuisson
Sélection de recettes pour Wok

Welcome to the world of chop sticks.

Congratulations! You are the proud owner of a Spring Wok, an exclusive product. A Wok that will enhance your kitchen and add that special touch to your table for many years to come.

Table of Contents:
General Wok information
Hints on Wok cooking
Choice Wok recipes

Benvenuti nel mondo delle bacchette.

Congratulazioni. Sei il fiero proprietario del Wok della Spring. Un wok che migliorerà la vostra cucina e aggiungerà un tocco speciale alla tua tavola per molti anni.

Contenuti:
Informazioni generali sul wok
Suggerimenti sulla cucina wok
Ricetta a scelta per il wok

Asiatisch Kochen mit Spring.

Der ferne Osten – auch beim Kochen auf Harmonie bedacht

Die fernöstliche Küche wird mit Recht als eine der gesündesten und nährwertreichsten bezeichnet. Knackiges Gemüse, harmonisch abgestimmt mit verschiedenen Fleisch- und Fischgerichten, begeistern immer wieder aufs neue. Die meisten asiatischen Gerichte sind leicht nachzukochen. Sofern Sie sich das erste Mal mit der fernöstlichen Küche befassen, empfehlen wir Ihnen die Lektüre entsprechender Koch- und Rezeptbücher, die in großer Zahl im Buchhandel erhältlich sind. Neben der asiatischen Küche lassen sich auch italienische Spezialitäten wie Nudeln al Fredo oder Spaghetti Carbonara ausgezeichnet am Tisch vor den Gästen anrichten. Kochen Sie zu diesem Zweck die Teigwaren wie gewohnt al dente und bereiten Sie danach die Zutaten direkt am Tisch vor den Gästen zu. Durch die hohe Wärmespeicherfähigkeit der Spring Woks bleiben die Speisen lange auf Essenstemperatur.

Die Wokpfanne

Die Bezeichnung „Wok“ stammt aus dem Kantonesischen und bedeutet „Kochgefäss“ oder „Kochgeschirr“. Seit Jahrhunderten ist der Wok das Universalgerät der asiatischen Küche. Man benutzt den Wok zum Pfannenrühren, Fritieren, Dämpfen und Schmoren.

Nur geeignete Materialien garantieren für richtiges asiatisches Wok-Kochen.

Die traditionellen Guss-Woks mit Email-Flachboden:

- Hochwertiges, stabiles Gusseisen, innen mit kratzfester Qualitäts-Emaillierung
- Emaillierter Flachboden für Glaskeramik-Herde
- Gleichmäßige, intensive Hitzeverteilung vom Boden bis zum Rand
- Ausgezeichnete Wärmespeicherung
- Geeignet für alle Herdarten, inkl. Induktion

Die leistungsfähigen Woks aus 5-Schicht-Material (Edelstahl mit Aluminium-Kern):

- Wärmeleitfähiges und isolierendes Mehrschichtmaterial aus Edelstahl/Aluminium
- Sehr schnelle und gleichmäßige Erhitzung vom Flachboden bis zum Rand
- Keine Ecken und Kanten, einfache Reinigung
- Sehr leicht im Gewicht
- Erhältlich mit oder ohne Antihaft-Versiegelung
- Profi-Stiel/Griffe aus Edelstahl/Edelstahlguss
- Geeignet für alle Herdarten, inkl. Induktion

Pflegetipps

Bevor Sie den Wok das erste Mal benutzen, reinigen Sie Pfanne, Deckel und Zubehörteile mit warmem Wasser und einem milden Spülmittel. Nach Gebrauch den Wok jeweils vor der Reinigung auskühlen lassen und in Seifenwasser einweichen. Danach mit einem Schwamm reinigen. Keine Stahlwolle oder sonstige scheuernde Reinigungsmittel verwenden.

Wok-Kochen heißt: Schnell wenden – schnell braten.

Wir Europäer empfinden diese Methode als typisch chinesisch. Sie besteht darin, dass eine kleine Menge Öl im Wok erhitzt wird. Anschliessend werden nacheinander die verschiedenen Zutaten beigefügt:

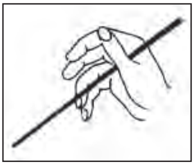
Erst jene, die eine längere Kochzeit verlangen, dann die anderen, die nur ganz kurz erhitzt werden. Daraus entstehen meistens Mischgerichte von Gemüse, Ei, Fisch, Fleisch, manchmal mariniert, manchmal während des Garens mit Gewürzen und Saucen gemischt. Das Wok-Kochen dauert nicht länger als 1 bis 4 Minuten; die Zutaten sollten immer frisch und von erster Qualität sein.

Wichtig:
Achten Sie darauf, dass die kleingeschnittenen Gemüse in der Pfanne nicht übereinander geschichtet liegen, da sie sonst eher dämpfen als braten. Das unter ständigem Wenden Gebratene darf also nur sehr kurz und nur in einer Lage in der Pfanne bleiben. Bereits Gebratenes wird zur Seite geschoben oder, nicht zugedeckt, warm gestellt.

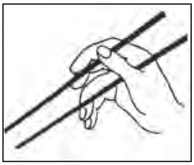
Einige Tipps:
Der Wok ist nicht nur in seiner Funktion, sondern auch in seiner Form ein typisches Beispiel asiatischer Kultur. Darum: Wenn Sie ein chinesisches Gericht kochen, können Sie es im Wok vom Herd direkt auf den Tisch bringen.

Zu Beginn eines Essens und/oder am Schluss serviert man in China Tee. Gießen Sie den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser in einer Porzellan- oder einer chinesischen Teekanne auf. Alkoholische Getränke trinkt man in China nur selten zu den Mahlzeiten. Beim Festmahl wird jedoch manchmal Reiswein, auch gelber Wein genannt, serviert. Er ist dem Sherry ähnlich und wird warm getrunken. Gegessen wird natürlich mit Stäbchen.

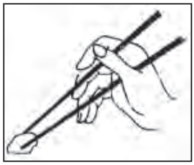
Das ist viel einfacher, als Sie denken:



Legen Sie das eine Stäbchen zwischen Daumen und Zeigefinger. Es wird mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger festgehalten und nicht bewegt.



Halten Sie das andere Stäbchen mit dem oberen Teil des Daumens und mit dem Zeigefinger (genauso wie einen Bleistift) fest. Nur dieses Stäbchen wird bewegt.



Wenn Sie nun einen Bissen aufheben wollen, nehmen Sie ihn zwischen die beiden Stäbchen und pressen dabei das obere gegen das untere.

Reis gehört immer dazu!

Die chinesische Küche verwendet meistens Siam-Patna-Reis, da diese Sorte nach dem Kochen leicht klebrig bleibt. Die Körner müssen aneinander haften, denn nur so können sie problemlos mit den Stäbchen gegessen werden. Sehr oft kommt der Reis als Hauptplatte in Reisschalen auf den Tisch und die Fisch-, Gemüse- oder Hühnergerichte werden zugeschöpft.

D

Chinesischer Reis wird nicht gesalzen, die Würze erhält er durch die Zutaten und die verschiedenen Gerichte, vor allem aber durch die dazugehörenden Saucen.

Für 4-5 Portionen:
250 g Siam-Patna-Reis, 5 dl kaltes Wasser

Den Reis in kaltem Wasser wässern, bis das Wasser klar bleibt. In eine genügend große Pfanne geben, mit Wasser fingerbreit bedecken. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur gut zugedeckt 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Den Reis nach Beendigung der Kochzeit 10 Minuten ruhen lassen. Meistens wird Reis in großen Portionen gekocht. Tags darauf werden die Reste als gebratener Reis serviert.

Rezepte

Filetstreifen mit saurem Rahm

Zubereitungszeit: 35 Min.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rinderfilet,

3 Schalotten,

150 g frische Steinpilze oder Champignons,

½ Bund glattblättrige Petersilie,

3 EL Öl,

Salz, schwarzer Pfeffer,

1 TL Butter,

150 g saurer Rahm.

Das Rinderfilet häuten und in dünne Stäbchen schneiden. Die Schalotten schälen und feinhacken. Die Pilze putzen und blättrig schneiden. Die Petersilie fein schneiden.

Zwei Esslöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und drei Minuten unter Rühren anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern und zudecken.

Das restliche Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen. Schalotten und Pilze gleichzeitig dazugeben und eine Minute unter Rühren braten. Die Hitze reduzieren, die Butter und den sauren Rahm einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft in die Sauce geben. Drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Hühnerbrust mit Lauch und Schinken

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hühnerbrustfilet,

200 g Lauch, nur der weiße und hellgrüne Teil, 100 g Lachsschinken,

3 EL Öl.

Für die Marinade:

2 EL Sojasauce,

2 EL trockener Sherry,

1 TL Speisestärke,

½ TL Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer.

Die Hühnerbrüste von Haut und Fett befreien und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über das Hühnerfleisch gießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.

Den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe, den Lachsschinken in schmale Streifen schneiden.

Das Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen, das Hühnerfleisch mit Marinade hineingeben und zwei Minuten unter Rühren anbraten. Den Lauch dazumischen und eine Minute mitbraten. Abschmecken und drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Lachsschinken bestreuen und sofort servieren.

Rasch gebratene Kalbsleber mit Salbei

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kalbsleber,
1 große rote Zwiebel,
10 frische Salbeiblätter,
3-4 EL Öl, Salz, weißer Pfeffer,
1-2 EL Zitronensaft.
Für die Marinade:
1 EL Sojasauce,
2-3 EL Hühnerbrühe,
2 EL trockener Sherry,
2 TL Speisestärke,
1 TL Zucker.

Die Kalbsleber häuten und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über die Leber gießen. Zehn Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, längs halbieren und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trockenschwenken und in feine Streifen schneiden.

Zwei Esslöffel Öl erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und eine Minute unter Rühren braten, herausnehmen, leicht salzen.

Das restliche Öl erhitzen, die Leber mitsamt Marinade hinzufügen und bei größter Hitze zwei Minuten rühren und braten. Zwiebeln und Salbei untermischen, eventuell noch einen oder zwei Esslöffel Hühnerbrühe dazurühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zwei bis drei Minuten ziehen lassen, nicht kochen.

Putenfilet mit Bananen und Portwein

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Putenbrust,
2 kleine, feste Bananen,
Salz, schwarzer Pfeffer, Currypulver,
5 EL Öl,
2 cl Portwein,
1 EL Mangochutney,
1-2 EL Zitronensaft,
Salatblätter zum Garnieren.

Die Putenbrust von Haut und Fett befreien, leicht klopfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Curry bestreuen. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwei Esslöffel Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Das Putenfleisch hineingeben und zwei Minuten bei größter Hitze unter Rühren braten, herausnehmen und zudecken. Das restliche Öl erhitzen, die Bananenscheiben hinzufügen und zwei Minuten mitbraten. Mit Portwein ablöschen. Mangochutney und Zitronensaft einrühren.

Das Putenfleisch mitsamt dem ausgetretenen Saft in der Pfanne mit den Bananen vermischen, abschmecken. Zwei bis drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Auf Tellern mit Salatblättern anrichten.

Lammgeschnetzeltes mit grünen Bohnen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Lammfleisch (Schulter oder Keule),

1 mittelgroße Zwiebel,

200 g grüne Bohnen,

1 kleines Stück Chilischote, frisch oder getrocknet,

4 EL Öl,

2 EL Sojasauce,

2 EL trockener Sherry.

Das Lammfleisch häuten und von Fett befreien, quer zur Faser fein schnetzeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und gut abtrocknen. Die Chilischote fein hacken oder zerkrümeln.

Zwei Esslöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und salzen, zudecken.

Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Bohnen und Chilischote gleichzeitig dazugeben und zwei Minuten unter Rühren braten.

Das Fleisch mitsamt dem ausgetretenen Saft mit den Bohnen in der Pfanne vermischen. Mit Salz abschmecken und fünf Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen.

Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rinderfilet,

2-3 junge Möhren,

100 g Frühlingszwiebeln,

3 EL Öl,

Salz, schwarzer Pfeffer.

Für die Marinade:

3 EL Sojasauce,

2 EL trockener Sherry,

1 TL Zucker,

1 TL Speisestärke.

Das Fleisch häuten, in ein Zentimeter dicke Scheiben und dann in zwei Millimeter breite Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über das Fleisch gießen. Zehn Minuten ziehen lassen.

Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, eventuell längs teilen und mitsamt dem Grün schräg in vier Zentimeter lange Stücke schneiden.

Einen Esslöffel Öl erhitzen, bis es raucht. Die Möhren hineingeben und eine Minute unter Rühren braten. Herausnehmen und zudecken. Das restliche Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen. Das Rindfleisch mitsamt der Marinade hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten. Die Möhren und Frühlingszwiebeln zufügen und alles bei größter Hitze noch eine Minute unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Schweinefleisch mit Broccoli und Mandeln
Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet,
Salz, schwarzer Pfeffer,
300 g Broccoli, geputzt gewogen,
1 Knoblauchzehe,
½ cm Ingwerwurzel,
4 EL Öl,
Koriander,
50 g Mandelblättchen.
Für die Sauce:
⅛ l Hühnerbrühe,
3 EL Sojasauce,
2 EL trockener Sherry,
2 TL Speisestärke.

Das Schweinefilet häuten und vom Fett befreien. Längs halbieren und quer in hauchdünne Scheibchen schneiden, salzen und pfeffern.

Den Broccoli in Röschen teilen. Die Stiele, falls erforderlich, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe und Ingwerwurzel schälen und feinhacken. Die Zutaten für die Sauce verrühren.

Zwei Esslöffel Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Das Schweinefleisch hineingeben und drei Minuten unter Rühren braten. Zwischendurch mit Koriander würzen. Herausnehmen und zugedeckt warm halten.

Einen weiteren Esslöffel Öl in die Pfanne geben und sehr heiß werden lassen. Broccoli, Knoblauch und Ingwer gleichzeitig hineingeben und zwei Minuten mischen und rühren. Mit der Sauce ablöschen, bei kleiner Hitze drei Minuten köcheln lassen.

Das Schweinefleisch mitsamt dem ausgetretenen Saft zum Broccoli geben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und drei bis vier Minuten in der Sauce ziehen lassen, nicht mehr kochen.

Die Mandelblättchen im restlichen Öl knusprig rösten und über das fertige Gericht streuen.

La cuisine asiatique avec les Spring Woks.

L’Extrême-Orient soigne l’harmonie également en cuisinant

De bon droit, la cuisine de l’Extrême-Orient est considérée comme étant l’une des plus saines et des plus nutritives du monde. Des légumes croquants, harmonieusement adaptés à différentes viandes et divers poissons suscitent constamment de nouvelles jouissances. La plupart des mets asiatiques se préparent facilement. Si vous vous adonnez pour la première fois à la cuisine asiatique, nous vous recommandons la lecture d’un livre de cuisine et de recettes correspondant. Les librairies les offrent en grand nombre.

La casserole Wok

Le terme „Wok“ est d’origine cantonaise et signifie „ustensile de cuisson“ ou „plat de cuisson“. Depuis des siècles, le Wok est un appareil universel de la cuisine asiatique. On l’utilise pour cuire en remuant en casserole, frire, étuver et cuire à couvert.

Seuls des matériaux adaptés garantissent une véritable cuisson asiatique

Les Woks traditionnels avec le fond plat émaillé:

- fonte haut de gamme, solide, émaillage intérieur résistant aux rayures
- fond plat émaillé pour feux en vitrocéramique
- répartition uniforme et intensive de la chaleur du fond jusqu’au rebord
- rétention exceptionelle de la chaleur
- adaptés pour tous les feux y compris l’induction

Les Woks perfomants en matériau multi-couches (5 inox avec coeur en aluminium):

- conductibilité et rétention de la chaleur grâce au matériau multi-couches (inox/aluminium)
- répartition rapide et uniforme de la chaleur du fond jusqu’au rebord
- sans recoin ni arrête. Nettoyage facile
- très légers
- livrables avec ou sans revêtement anti-adhésif
- queue professionelle stable/manches d´acier inoxydable/manches d´acier inoxydable en fonte
- adaptés pour tous les feux y compris l’induction

Conseils pour l’entretien

Avant d’utiliser le Wok pour la première fois, nettoyez la casserole, le couvercle et les composants accessoires avec de l’eau chaude et un détergent doux. Après utilisation, laisser refroidir le Wok et le „faire tremper“ avec de l’eau savonneuse. Ensuite, le nettoyer avec une éponge. Ne pas utiliser de laine d’acier ou autres produits de nettoyage abrasifs.

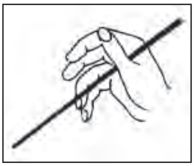
Cuisiner avec Wok signifie: retourner rapidement – rôtir rapidement.

Nous autres Européens considérons cette méthode comme typiquement chinoise. Elle consiste à chauffer une petite quantité d'huile dans le Wok et à ajouter ensuite, les uns après les autres, les différents ingrédients:
Tout d'abord ceux qui demandent un temps de cuisson prolongé, puis les autres qui ne seront que brièvement chauffés. C'est ainsi que se font la plupart des plats mêlés à base de légumes, oeufs, poisson, viande, parfois marinée, parfois mélangée au cours de la cuisson à des épices et des sauces. La cuisson dans le Wok ne dure guère plus de 1 à 4 minutes, les ingrédients devraient être toujours frais et de première qualité.

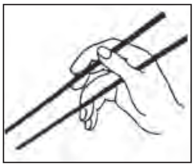
Important:
Veillez à ce que les légumes coupés finement ne soient pas disposés en couches superposées dans la poêle, sinon ils risquent d'être plus étuvés que frits. La préparation à rôtir «en retournant constamment» ne doit séjourner que trés brièvement et en une seule couche dans la poêle. La quantité déjà rôtie est mise de côté ou maintenue au chaud, non couverte.

Quelques trucs:
Le wok n'est pas dans sa fonction uniquement, mais dans sa forme aussi un exemple de la culture asiatique. C'est pourquoi, lorsque vous confectionnez un plat chinois, vous pouvez le servir dans votre Wok directement de la cuisinière à la table. En Chine, au début et/ou à la fin d'un repas on sert le thé. Préparez votre thé, avec de l'eau portée à ébullition, dans une théière de porcelaine ou dans une théière chinoise. On consomme rarement des boissons alcoolisées au cours d'un repas en Chine. Lors de festivités toutefois, il arrive que l'on serve du vin de riz, appelé aussi «vin jaune». Il ressemble au sherry et se boit chaud.
Il est bien entendu que l'on mange avec des baguettes.

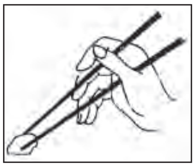
C'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez:



Placez une baguette entre le pouce et l'index. Elle seratenue avec l'annulaire et l'auriculaire et ne doit pas bouger.



Maintenez l'autre baguette avec la partie supérieure du pouce et avec l'index (exactement comme un crayon). Seule cette baguette est en mouvement.



A présent, si vous voulez saisir un morceau, prenez-le entre les deux baguettes en pressant celle du haut contre l'autre.

Le riz fait toujours partie d'un repas!

La cuisine chinoise utilise en majeure partie le riz «Siam-Patna», car celui-ci reste légèrement collant après la cuisson. Les grains doivent adhérer l'un à l'autre. C'est ainsi que vous mangerez sans problème avec les baguettes. Très souvent, le riz arrive sur la table comme plat principal, dans des bols à riz, et les plats de poisson, de légumes ou de poulet y sont ajoutés.

Le riz chinois n'est pas salé, les épices lui sont apportées par les ingrédients et les divers mets, et surtout par les sauces qui les accompagnent.

F

Pour 4 à 5 personnes:
250 g de riz Siam-Patna, 5 dl d'eau froide

Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle reste claire. Mettre le riz dans une casserole suffisamment grande et recouvrir d'un doigt d'eau. Faire cuire, puis réduire la chaleur et laisser gonfler à température moyenne,casserole couverte,pendant 15 à 20 minutes. Après le temps de cuisson, laisser reposer le riz pendant 10 minutes. La plupart du temps, le riz est cuit en grandes quantités. Les restes sont servis le lendemain comme riz grillé.

Recettes

Filet de boeuf en lanières, à la crème aigre
Préparation: 35 min.

Ingrédients pour 4 personnes:

600 g de filet de boeuf
3 échalottes
150 g de bolets frais ou de champignons de Paris
½ bouquet de persil lisse
3 cuill. à soupe d'huile
sel, poivre noir
1 cuill. à café de beurre
150 g de crème aigre

Parer le filet et le découper en fins bâtonnets. Peler et hacher finement les échalottes. Nettoyer les champignons et les détailler en fines lamelles. Hacher le persil menu.

Porter 2 cuillerées à soupe d'huile au point de fumée, dans le Wok. Ajouter la viande. Remuer pendant 3 minutes. Sortir la viande du Wok et la mettre de côté après l'avoir salée et poivrée. Couvrir.

Chauffer fortement l'huile restante dans la casserole, puis y verser simultanément les échalottes et les champignons et laisser rôtir pendant 1 minute en remuant continuellement. Réduire la chaleur,mettre le beurre et la crème aigre dans le Wok, bien brasser et assaisonner avec du sel et du poivre.

Mélanger la viande et son suc à la sauce. Laisser tirer pendant 3 minutes, sans cuire. Saupoudrer de persil et servir immédiatement à table.

Suprêmes de poulets au poireau et au jambon
Préparation: 25 min.

Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de suprêmes de poulets
200 g de poireau (uniquement les parties blanches et vert clair)
100 g de jambon saumoné
3 cuill. à soupe d'huile
Pour la marinade:
2 cuill. à soupe de sauce de soja
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec
½ cuill. à café de sucre, sel, poivre noir

Parer les suprêmes de poulet (y c. graisse) et les détailler en tranches aussi minces que possible. Mélanger les ingrédients de la marinade et verser celle-ci sur les suprêmes. Couvrir et laisser mariner pendant 10 minutes.

Nettoyer le poireau et le détailler en rondelles obliques minces. Découper le jambon saumoné en minces lanières.

Porter l'huile au point de fumée dans le Wok, y ajouter le poulet et la marinade, remuer constamment pendant 2 minutes. Verser le poireau dans la casserole, faire rôtir le tout pendant 1 minute. Assaisonner et laisser tirer pendant 3 minutes sans cuisson. Disposer le jambon saumoné sur le mets et servir immédiatement.

Foie de veau rapidement saisi, à la sauge
Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g de foie de veau
1 gros oignon rouge
10 feuilles de sauge fraîche
3-4 cuill. à soupe d'huile
sel, poivre blanc
1-2 cuill. à soupe de jus de citron
Pour la marinade:
1 cuill. à soupe de sauce de soja
2-3 cuill, à soupe de bouillon de poule
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec
2 cuill. à café de fécule
1 cuill. à café de sucre

Parer le foie et le découper en fines lanières. Mélanger les ingrédients de la marinade et verser celle-ci sur le foie. Laisser mariner pendant 10 minutes. Peler l'oignon avant de le couper longitudinalement en deux et de le détailler ensuite en fines lamelles. Laver les feuilles de sauge et les découper en lanières minces.

Chauffeur 2 cuillerées à soupe d'huile dans le Wok, ajouter les oignons et faire revenir en remuant pendant 1 minute. Sortir les oignons de la casserole puis les saler légèrement.

Chauffer le reste de l'huile, y verser le foie et sa marinade. Rôtir à feu très vif pendant 2 minutes en brassant sans cesse. Ajouter l'oignon et la sauge et, éventuellement, 1 ou 2 cuillerées à soupe de bouillon de poule. Assaisonner avec le sel, le poivre et le jus de citron. Laisser tirer pendant 2 à 3 minutes sans cuisson.

Filet de dinde aux bananes et au porto
Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de poitrine de dinde
2 petites bananes bien fermes
sel, poivre noir, poudre de curry (ou cari)
5 cuill. à soupe d'huile
2 cl de porto
1 cuill. à soupe de chutney à la mangue
1-2 cuill. à soupe de jus de citron
quelques feuilles de salade (décoration)

Parer les poitrines de dinde (y c. graisse), puis les aplatir légèrement à la batte et les découper en fines lanières. Saupoudrer de sel, de poivre et de curry. Peler les bananes et les détailler en fines rondelles.

Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile jusqu'au point de fumée. Verser ensuite la viande dans le Wok et la rôtir à très haute température en remuant continuellement – puis la sortir de la casserole et la couvrir. Chauffer le reste de l'huile, y ajouter les rondelles de bananes, rôtir pendant 2 minutes sans cesser de brasser. Mouiller avec le porto. Verser le chutney et le jus de citron dans le Wok, remuer.
Verser la viande et son suc dans la casserole, mélanger avec les bananes, assaisonner. Laisser tirer pendant 2 ou 3 minutes, sans cuisson. Dresser sur les assiettes et décorer avec les feuilles de salade.

Emincé d’agneau aux haricots verts

Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g d’agneau (épaule ou gigot)

1 oignon de taille moyenne

200 g de haricots verts

1 petit piment rouge (fort) frais ou sec

4 cuill. à soupe d’huile

2 cuill. à soupe de sauce au soja

2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec

Parer la viande d’agneau (y c. graisse) et l’émincer finement en travers de la fibre. Peler l’oignon et le couper finement. Nettoyer les haricots, les laver et les sécher soigneusement. Hacher le piment menu ou l’émietter.

Porter deux cuillerées à soupe d’huile au point de fumée. Ajouter la viande et rôtir pendant 2 minutes en remuant sans cesse. Sortir la viande à l’écumoir, la saler et la couvrir.

Chauffer le reste de l’huile dans le Wok puis y verser simultanément l’oignon, les haricots et le piment. Faire rôtir le tout pendant 2 minutes sans cesser de remuer.

Verser la viande et son suc dans la casserole, mélanger avec les haricots. Assaisonner avec le sel et laisser tirer pendant 5 minutes sans cuisson.

Boeuf et oignons nouveaux

Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g d’aloyau de boeuf

2 ou 3 petites carottes

100 g d’oignons nouveaux

3 cuill. à soupe d’huile

sel, poivre noir

Pour la marinade:

3 cuill. à soupe de sauce de soja

2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec

1 cuill. à cafe de sucre

1 cuill. à cafe de fécule

Parer la viande puis la découper en tranches d’un centimètre d’épaisseur avant de la détailler en lanières de 2 millimètres de large. Mélanger les ingrédients de la marinade et verser celle-ci sur la viande. Laisser mariner pendant 10 minutes.
Peler et découper obliquement les carottes en tranches minces. Nettoyer les oignons nouveaux, évt. les couper longitudinalement en deux puis les détailler obliquement, tige comprise, en morceaux longs de 4 centimètres.

Chauffeur une cuillerée à soupe d’huile jusqu’au point de fumée. Y verser les carottes et faire cuire ces dernières pendant 1 minute, en remuant continuellement. Verser le reste de l’huile dans le Wok et la chauffer fortement; ajouter la viande et la marinade, faire rôtir pendant 2 minutes en brassant sans cesse.
Glisser maintenant les oignons dans la casserole et faire rôtir encore une fois le tout à température très élevée, en remuant sans interruption. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir immédiatement.

Porc aux brocolis et aux amandes

Préparation: 40 min.

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g de longe de porc
sel, poivre noir
300 g de brocolis nettoyés avant pesage
1 gousse d’ail
½ cm de racine de gingembre
1 cuill. à soupe d’huile
coriandre
50 g d’amandes effilées
Pour la sauce:
⅛ l de bouillon de poule
3 cuill. à soupe de sauce de soja
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec
2 cuill. à café de fécule

Parer la longe (y c. la graisse) puis la découper longitudinalement et la détailler en tranches très minces. Détacher les bourgeons des brocolis. Si nécessaire, peler les tiges avant de les découper en tranches très minces. Peler la gousse d’ail et le gingembre, hacher le tout menu. Brasser les ingrédients de la sauce.

Chauffer deux cuillerées à soupe d’huile comestible jusqu’au point de fumée. Verser la viande dans la casserole et la faire rôtir pendant 3 minutes en remuant continuellement. Saupoudrer de temps à autres avec du coriandre. Sortir la viande du Wok et la conserver au chaud, couverte.

Verser une nouvelle cuillerée d’huile dans le Wok et l’échauffer fortement. Verser simultanément les brocolis, l’ail et le gingembre dans la casserole,bien mélanger le tout en brassant sans interruption pendant 2 minutes. Verser la sauce dans le Wok, laisser mijoter à feu doux pendant 3 minutes.

Verser la viande et son suc sur les brocolis, assaisonner avec le sel, le poivre et le coriandre. Laisser tirer pendant 3 à 4 minutes dans la sauce, sans cuire. Rôtir les amandes dans l’huile restante jusqu’à ce qu’elle soient croustillantes puis les saupoudrer sur le plat terminé.

Asian cooking in Spring Woks.

In the Far East, harmony is everything – and that goes for food too

There are many reasons why Asian cuisine is considered one of the world's healthiest and most nutritious. But the main source of fascination is and remains the exquisitely tasty combinations of ingredients. Gourmets the world over sound the praises of vegetables that have retained their original crispness, and the meats or seafood selected to harmonize with the other ingredients. Most Asian dishes are easy to prepare. If you haven't tried it before we suggest you consult one of the many cookbooks available at your local book store. You may also use your Wok to prepare Italien specialities, such as Noodles Alfredo or Spaghetti Carbonara, at the table in front of your guests. Cook the pasta in the kitchen as you usually would and bring it to the table with the rest of the ingredients. Then proceed to prepare the dish at the table. Given the high heat storage capacity of Spring's Wok, food stays hot for a long time.

The wok

The term „Wok" is of Cantonese origin and means „cooking pot" of „cooking utensil". For centuries the Wok has been the mainstay among Asian kitchen utensils, used to stir fry, deep fry, steam and stew delicious meals.

Only Woks made of the right materials guarantee true oriental cooking

The traditional cast-iron Woks with enamel flat bottoms:

- First-class sturdy cast iron, inside coated with scratch-proof enamelling
- Enamelled flat bottom for glass ceramics cooking ranges
- Uniform, intensive heat distribution from the bottom to the rim
- Excellent heat storage
- Suitable for all cooking ranges including induction hobs

The efficient Woks made of 5 multiple layers (stainless steel with aluminium core):

- Heat-conducting and insulating multiple-layer material made of stainless steel and aluminium
- Extremely fast heating from the bottom to the rim
- No sharp edges and corners for easy cleaning
- Light weight
- With and without non-stick coating
- Sturdy professional handles/stainless steel handles/cast iron stainless steel handles
- Suitable for all cooking ranges including induction hobs

Care instructions

Before you use your Wok for the first time, clean it, the Wok lid and all accessories with warm water and a mild dishwashing liquid. Let your Wok cool after using it and soak it in sudsy water. Then clean it with a soft sponge. Never use steel wood pads or abrasive scouring powders.

Wok cooking means quick sautéing.

For Westeners, this method is „typically Chinese“. A small amount of oil is heated in the wok, whereupon the various ingredients are added one after the other:

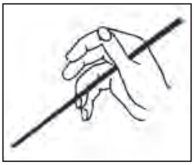
Start with foods that need longer cooking times, then add ingredients requiring brief exposure only. This is usually the case with meals comprising vegetables, egg, fish, meat, sometimes marinated, sometimes mixed with herbs, spices and sauces during cooking. Wok cooking typically takes 1 to 4 minutes; ingredients should always be fresh and of best quality.

Important:
Make sure that finely-cut vegetables are not layered in the pan otherwise they will steam, and not fry. Foods fried according to the stir constantly principle should remain in the pan only for a very short time, and should be in one layer only. Ready to serve ingredients are pushed to one side, or kept hot (without lid!).

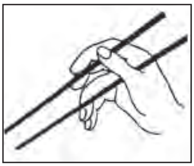
Tips:
The wok is a typical example of Asian culture, not only from a functional viewpoint, but also with regard to its shape. Therefore: if you are cooking a Chinese meal, serve it in the wok directly from kitchen to dining table!

China tea is a good choice of beverage, served at the beginning and/or the end of a meal. Brew the tea (using freshly boiled water) in a porcelain or Chinese teapot.
In China, alcoholic beverages are rarely drunk with a meal. On special occasions, however, rice wine (also called „yellow wine“ is sometimes served; it is sherry-like and is drunk warm. Chopsticks are a must.

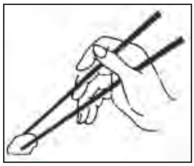
Using them is a lot easier than you may think:



Place one stick between thumb and index finger. Use your ring finger and little finger to anchor the chopstick; it is not moved.



Hold the other chopstick between the upper thumb and the index finger (just like a pencil). Only this stick is moved



To eat, trap a bite of food between the two chopsticks by pressing the upper against the lower stick.

Rice is always served!

„Siam-Patna rice“ is usually served with Chinese meals. This variety remains slightly sticky after boiling, an important aspect if chopsticks are to be used. As a rule, the main-course-rice is placed on the table in rice bowls; fish, vegetables, chicken etc. are served into the bowls.

Chinese rice remains unsalted as it derives its flavour from the ingredients and the various dishes, primarily however from the accompanying sauces.

For 4-5 portions:
250 g Siam-Patna rice, 5 dl cold water

GB

Rinse the rice in cold water until the water remains clear. Pour into an adequately sized pan, add water to one finger’s width above the rice. Bring to the boil, reduce heat and leave for 15 to 20 minutes at medium heat. When ready, let rice stand for 10 minutes. Rice is usually prepared in large portions. Any leftovers are served as fried rice the following day.

Recipes

Strips of Fillet with Sour Cream

Preparation time: 35 min.

4 servings:

600 g fillet of beef

3 shallots

150 g fresh porcini or cultivated mushrooms

½ bunch flat-leaved parsley

3 tbsp oil

salt, freshly ground black pepper

1 tsp butter

150 g sour cream

Remove any membranes from the fillet of beef and cut into thin strips. Peel and finely chop the shallots. Clean the mushrooms and slice thinly. Finely chop the parsley.

Heat two tablespoons of oil until it begins to smoke. Add the meat and stir-fry for three minutes. Remove from pan, season with salt and pepper and set aside, covered.

Heat the remaining oil until it is very hot. Add the shallots and mushrooms together and stir-fry for one minute. Reduce the heat, stir in the sour cream and season the sauce with salt and pepper.

Add the meat, and any juice that has formed, to the sauce. Leave to heat through for three minutes but do not let it boil. Sprinkle with parsley and serve immediately.

Chicken Breast with Leeks and Ham

Preparation time: 25 min.

4 servings:

400 g chicken breast

200 g leeks, only the white and pale green part

100 g rolled fillet of ham

3 tbsp oil

For the marinade:

2 tbsp soya sauce, 2 tbsp dry sherry

1 tsp cornflour

½ tsp sugar, salt, black pepper

Remove any fat and membranes from the chicken and cut into the thinnest possible slices. Stir together the marinade ingredients and pour over the chicken. Cover and leave to marinate for ten minutes.

Clean the leek and slice diagonally into thin rings. Cut the ham into small slices.

Heat the oil to smoking point, add the chicken slices and their marinade and stir-fry for two minutes. Stir in the leeks and cook together for one minute. Season to taste and leave for three minutes but do not boil. Scatter strips of the rolled fillet of ham over the top and serve immediately.

Quickly Fried Calves Liver with Sage
Preparation time: 30 min.

4 servings:

500 g calves liver
1 large, red onion
10 fresh sage leaves
3-4 tbsp oil
salt,white pepper
1-2 tbsp lemon juice
For the marinade:
1 tbsp soya sauce
2-3 tbsp chicken stock
2 tbsp dry sherry, 2 tsp cornflour, 1 tsp sugar

Remove any membranes from the calves liver and cut into narrow strips. Mix the marinade ingredients together and pour over the liver. Leave to marinate for ten minutes.

Peel the onion and cut in half lengthways and then in thin slices lengthways. Wash and toss the sage leaves dry and slice thinly.

Heat two tablespoons of oil. Add the onion and stir-fry for one minute, remove from the pan and salt lightly.

Heat the remaining oil and add the liver, together with its marinade, and stir-fry over high heat for two minutes. Add the onions and sage and, if needed, one or two tablespoons of chicken stock. Season with salt, pepper and lemon juice and leave for two to three minutes but do not let it boil.

Turkey Fillet with Bananas and Port
Preparation time: 30 min.

4 servings:

400 g turkey breast
2 small, firm bananas
salt, black pepper, Curry powder
5 tbsp oil
20 ml port
1 tbsp mango chutney
1-2 tbsp lemon juice
lettuce leaves to garnish

Remove any fat and membranes from the turkey breast, beat it slightly and slice thinly. Season with salt, pepper and curry powder. Peel and thinly slice the bananas.

Heat two tablespoons of oil to smoking point. Add the turkey slices and stir-fry for two minutes over high heat, remove, cover and set aside.

Heat the remaining oil and add the banana slices and stir-fry for two minutes. Slake with the port. Stir in the mango chutney and lemon juice.

Add the turkey, and any juice that has formed, and mix with the banana; season. Leave for two to three minutes but do not let it boil. Arrange on plates, garnished with lettuce leaves.

Lamb Strips with Green Beans

Preparation time: 30 min.

4 servings:

500 g lamb (from shoulder or leg)
1 medium onion
200 g green beans
1 small chilli, fresh or dried
4 tbsp oil
2 tbsp soya sauce
2 tbsp dry sherry

Remove any fat and membranes from the lamb and cut across the grain into thin slices. Peel and finely chop the onion. Trim and wash the beans and dry well. Finely chop or crumble the chilli.

Heat two tablespoons of oil to smoking point. Add the meat and stir-fry for two minutes. Remove with a slotted spoon, cover and set aside.
Heat the remaining oil in the same pan. Add the onion, beans and chilli and stir-fry for two minutes.

Mix the meat, and any juice that has formed, with the beans, season with soya sauce, dry sherry and salt and leave for five minutes but do not let it boil.

Beef with Spring Onions

Preparation time: 30 min.

4 servings:

500 g fillet of beef
2-3 young carrots
100 g spring onions
3 tbsp oil
salt, black pepper
For the marinade:
3 tbsp soya sauce
2 tbsp dry sherry
1 tsp sugar
1 tsp cornflour

Remove any membranes from the meat, cut first into one-centimetre thick slices and then into two-millimetre wide strips. Stir the marinade ingredients together and pour over the meat. Marinate for ten minutes.

Peel the carrots and cut diagonally into thin slices. Trim the spring onions, cut in half lengthways, if necessary, and, together with the green part, cut diagonally into four centimetre long pieces.

Heat one tablespoon of oil to smoking point, add the carrots and stir-fry for one minute. Remove and keep covered. Heat the remaining oil in the same pan until it is very hot, add the beef, together with its marinade, and stir-fry for two minutes.

Add the carrots and spring onions and stir-fry everything together over a high heat for one minute. Season with salt and pepper and serve immediately.

Pork with Broccoli and Almonds

Preparation time: 40 min.

4 servings:

500 g fillet of pork

Salt, black pepper

300 g broccoli, trimmed,weighted

1 clove garlic,

½ cm root ginger

4 tbsp oil

coriander

50 g almond flakes

For the Sauce:

⅛ l chicken stock

3 tbsp soya sauce

2 tbsp dry sherry

2 tbsp cornflour

Remove any membranes and fat from the pork fillet. Cut in half lengthways then cut across into wafer-thin slices, season with salt and pepper.
Divide the broccoli into rosettes and, if necessary, peel and slice the stalks diagonally into thin slices. Peel and finely chop the garlic and ginger. Mix the sauce ingredients together.

Heat two tablespoons of oil to smoking point, add the pork and stir-fry for three minutes. While doing this, grind some coriander over the meat then remove, cover and keep warm.
Heat a further tablespoon of oil in the pan and let it become very hot. Add the broccoli, garlic and ginger, mix and stir-fry for two minutes. Add the sauce and simmer for three minutes over a low heat.

Add the pork, and any juice that has formed, to the broccoli, season with salt, pepper and coriander and leave for three or four minutes but do not let it boil any more.

Fry the almond flakes in the remaining oil until they are crisp and scatter them over the finished dish.

Cucina asiatica con Spring.

L’Estremo Oriente, con attenzione all’armonia anche nella cucina

La cucina dell'Estremo Oriente viene definita a ragione come una delle più sane e ricche di valori nutrizionali. Le verdure croccanti, combinate in modo armonico con diversi piatti a base di carne e di pesce, suscitano sempre entusiasmo. La maggior parte dei piatti asiatici sono semplici da preparare. Nel caso in cui vi cimentiate per la prima volta con la cucina dell'Estremo Oriente, vi consigliamo la lettura di appropriati libri di ricette e di cucina, disponibili in gran quantità nelle librerie. Oltre alla cucina asiatica si possono mettere benissimo in tavola davanti agli ospiti anche specialità italiane come la pasta al sugo o gli spaghetti alla carbonara. A questo scopo cuocere la pasta come al solito al dente e preparare quindi gli ingredienti direttamente sul tavolo davanti agli ospiti. Grazie all’elevata capacità di accumulo termico delle wok Spring i cibi rimangono a lungo alla temperatura di degustazione ideale.

La padella wok

La denominazione “wok” deriva dal cantonese e significa recipiente o contenitore per cucinare. Da secoli la wok è l’utensile universale della cucina asiatica. Si utilizza la wok per saltare in padella in olio bollente, friggere, cuocere a vapore e stufare.

Solo materiali adatti garantiscono una corretta cucina asiatica con la wok.

Le tradizionali wok in ghisa con fondo piatto smaltato:

- ghisa resistente e pregiata, con smaltatura interna di qualità antigraffio
- fondo piatto smaltato per fornelli in vetroceramica
- distribuzione intensa e uniforme del calore dal fondo fino al bordo
- eccellente accumulo di calore
- ideali per tutti i tipi di fornelli, incl. a induzione

Le efficienti wok in materiale a 5 strati (acciaio inossidabile con nucleo in alluminio):

- materiale multistrato isolante e termoconduttore in acciaio inossidabile/alluminio
- riscaldamento estremamente rapido e uniforme dal fondo piatto fino al bordo
- nessun angolo o spigolo, facili da pulire
- ultraleggere
- disponibili con o senza laccatura antiaderente
- manico/impugnature professionali in acciaio inossidabile/getto in acciaio inox
- ideali per tutti i tipi di fornelli, incl. a induzione

Consigli di manutenzione

Prima di utilizzare la wok per la prima volta, pulire la padella, il coperchio e gli accessori con acqua calda e un detersivo delicato. Dopo l’uso lasciar raffreddare ogni volta la wok prima di pulirla e metterla a mollo nella saponata. Quindi pulire con una spugna. Non utilizzare lana d’acciaio o altri detergenti abrasivi.

Cucinare con la wok significa: girare e arrostire velocemente.

Noi europei consideriamo questo metodo tipicamente cinese. Esso consiste nello scaldare una piccola quantità di olio nella wok. Successivamente vengono aggiunti uno dopo l’altro i diversi ingredienti.

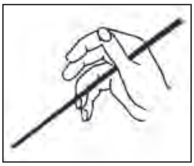
Prima quelli che richiedono un tempo di cottura più lungo, poi gli altri che vengono scaldati solo rapidamente. Da ciò risultano per lo più piatti misti di verdura, uovo, pesce, carne, a volte marinati, a volte mescolati durante la cottura con spezie e salse. La cottura con la wok non dura più di 1 massimo 4 minuti, gli ingredienti dovrebbero sempre essere freschi e di prima qualità.

Importante:
Prestare attenzione che le verdure tagliuzzate non siano ammucchiate nella padella una sopra l'altra. Poiché altrimenti cuociono a vapore piuttosto che arrostire. I cibi arrostiti continuamente girati devono quindi rimanere nella padella solo per brevissimo tempo e disposti su un unico strato. Quelli già arrostiti vengono spostati in un lato o messi al caldo non coperti.

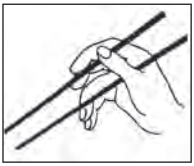
Alcuni consigli:
La wok è non solo nella sua funzione ma anche nella sua forma un tipico esempio di cultura asiatica. Perciò se cucinate un piatto cinese, potete portarlo nella wok dal fornello direttamente sul tavolo.

All’inizio di un pasto e/o alla fine in Cina si serve il tè. Versare il tè con acqua bollente in una teiera cinese o in porcellana. In Cina solo raramente si bevono bevande alcoliche ai pasti. Tuttavia in occasione di un banchetto viene talvolta servito il sakè, chiamato anche vino giallo. È simile allo sherry e viene bevuto caldo. Naturalmente bisogna mangiare con le bacchette.

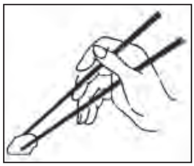
È molto più semplice di quanto pensiate:



Mettete una bacchetta tra pollice e indice. Questa viene tenuta stretta con l’anulare e con il mignolo e rimane immobile.



Tenere stretta l’altra bacchetta con la parte superiore del pollice e con l’indice (esattamente come una matita). Solo questa bacchetta si muove.



Se ora volete sollevare un boccone, prendetelo tra le due bacchette e premete intanto quella superiore contro quella inferiore.

Il riso deve essere sempre presente!

La cucina cinese utilizza per lo più riso Siam Patna, dato che questa varietà rimane leggermente collosa dopo la cottura. I chicchi devono aderire l’uno all’altro, perché solo così possono essere mangiati senza problemi con le bacchette. Molto spesso il riso arriva sul tavolo come piatto principale nelle ciotole per il riso e i piatti a base di pesce, verdura o pollo vengono versati dentro.

Il riso cinese non viene salato, il condimento lo riceve dagli ingredienti e dalle varie pietanze, ma soprattutto dalle relative salse.

I

Per 4-5 porzioni:
250 g di riso Siam Patna, 5 dl di acqua fredda

Mettere a bagno il riso nell’acqua fredda, fino a che l’acqua rimane chiara. Mettere in una padella sufficientemente grande, coprire di un dito con l’acqua. Far bollire, quindi ridurre il calore e a temperatura media far ammollare ben coperto da 15 a 20 minuti. Lasciare riposare il riso per 10 minuti al termine del tempo di cottura. Per lo più il riso viene cotto in grandi porzioni. Il giorno dopo gli avanzi vengono serviti come riso arrostito.

Ricette

Striscioline di filetto con panna acida

Tempo di preparazione: 35 min.

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetto di manzo,

3 scalogni,

150 g di funghi porcini freschi o champignon,

½ mazzetto di prezzemolo a foglie lisce,

3 cucchiai di olio,

sale, pepe nero,

1 cucchiaino di burro,

150 g di panna acida.

Togliere la pelle al filetto di manzo e tagliare a listelli sottili. Sbucciare gli scalogni e sminuzzarli. Pulire i funghi e tagliare a fettine sottili. Tagliare finemente il prezzemolo

Scaldare due cucchiai di olio, fino a che non inizia a fumare. Mettere dentro la carne e rosolare a fuoco vivo per tre minuti mescolando continuamente. Togliere, aggiungere sale e pepe e coprire.

Scaldare il restante olio nella padella fino a renderlo bollente. Aggiungere contemporaneamente gli scalogni e i funghi e arrostire un minuto mescolando di continuo. Abbassare il fuoco, incorporare il burro e la panna acida e aggiustare la salsa di sale e pepe.

Mettere la carne con il suo sugo di cottura nella salsa. Lasciare macerare tre minuti, non cuocere più. Cospargere di prezzemolo e servire immediatamente.

Petto di pollo con porro e arista

Tempo di preparazione: 25 min.

Ingredienti per 4 persone:

400 g di filetto di petto di pollo,

200 g di porro, solo la parte bianca e verde chiaro, 100 g di arista di maiale affumicata,

3 cucchiai di olio.

Per la marinata:

2 cucchiai di salsa di soia,

2 cucchiai di sherry secco,

1 cucchiaino di fecola, ½ cucchiaino di zucchero, sale, pepe nero.

Togliere la pelle e il grasso dai petti di pollo e tagliare a fette il più possibile sottili. Mescolare gli ingredienti della marinata e versare sulla carne di pollo. Lasciare macerare dieci minuti tenendola coperta.

Pulire il porro e tagliarlo di sbieco ad anelli sottili, tagliare l’arista di maiale affumicata in striscioline sottili.

Scaldare l’olio fino al punto di fumo, mettere dentro la carne di pollo con la marinata e rosolare a fuoco vivo per due minuti mescolando di continuo. Incorporare il porro e arrostire il tutto per un minuto. Assaggiare ed eventualmente correggere di sapore e lasciare macerare per tre minuti, non cuocere più. Ricoprire con l’arista di maiale affumicata e servire immediatamente.

Fegato di vitello scottato con salvia

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fegato di vitello,

1 grande cipolla rossa,

10 foglie di salvia fresche,

3-4 cucchiai di olio, sale, pepe bianco,

1-2 cucchiai di succo di limone.

Per la marinata:

1 cucchiaio di salsa di soia,

2-3 cucchiai di brodo di pollo,

2 cucchiai di sherry secco,

2 cucchiaini di fecola,

1 cucchiaino di zucchero.

Togliere la pelle al fegato di vitello e tagliare in strisce sottili. Mescolare gli ingredienti della marinata e versare sul fegato. Lasciare macerare per dieci minuti.

Spelare la cipolla, dividere a metà per lungo e tagliare a fette sottili secondo la lunghezza. Lavare le foglie di salvia, asciugarle e tagliare in strisce sottili.

Scaldare due cucchiai di olio. Mettere dentro le cipolle e arrostire per un minuto mescolando di continuo, togliere, salare leggermente.

Scaldare il restante olio, aggiungere il fegato con la marinata e mescolare e arrostire due minuti a fuoco massimo. Mescolare cipolle e salvia, eventualmente aggiungere ancora uno o due cucchiai di brodo di pollo. Condire con sale, pepe e succo di limone e lasciare macerare da due a tre minuti, non cuocere.

Filetto di tacchino con banane e porto

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 4 persone:

400 g di petto di tacchino,

2 piccole banane dure,

sale, pepe nero, curry,

5 cucchiai di olio,

2 cl di porto,

1 cucchiaio di chutney di mango,

1-2 cucchiai di succo di limone,

foglie di insalata per guarnire.

Togliere la pelle e il grasso dal petto di tacchino, battere leggermente e tagliare in strisce sottili. Cospargere di sale, pepe e curry. Sbucciare le banane e tagliarle a fette sottili.

Scaldare due cucchiai di olio fino al punto di fumo. Mettere dentro la carne di tacchino e arrostire due minuti a fuoco massimo mescolando di continuo, togliere e coprire. Scaldare il restante olio, aggiungere le fette di banana e arrostire il tutto per due minuti. Versare il porto. Incorporare il chutney di mango e il succo di limone.

Mescolare la carne di tacchino insieme al suo sugo di cottura nella padella con le banane, assaggiare ed eventualmente correggere di sapore. Lasciare macerare da due a tre minuti, non cuocere più. Guarnire sui piatti con foglie di insalata.

Spezzatino di agnello con fagiolini

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 4 persone:

500 g di carne di agnello (spalla o cosciotto),

1 cipolla di media grandezza,

200 g di fagiolini,

1 piccolo peperoncino, fresco o secco,

4 cucchiai di olio,

2 cucchiai di salsa di soia,

2 cucchiai di sherry secco.

Togliere la pelle e il grasso dalla carne di agnello, tagliare a striscioline sottili trasversalmente alle fibre. Sbucciare la cipolla e tagliarla finemente. Pulire i fagiolini, lavarli e asciugarli bene. Sminuzzare finemente il peperoncino o sbriciolarlo.

Scaldare due cucchiai di olio, fino a che non inizia a fumare. Mettere dentro la carne e arrostire per due minuti mescolando di continuo. Togliere con la schiumarola e salare, coprire.

Scaldare il restante olio nella stessa padella. Aggiungere contemporaneamente cipolle, fagiolini e peperoncino e arrostire per due minuti mescolando di continuo.

Mescolare la carne insieme al suo sugo di cottura con i fagiolini nella padella. Aggiustare di sale e lasciare macerare per cinque minuti, non cuocere più.

Carne di manzo con cipollotti

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 4 persone:

500 g di filetto di manzo,

2-3 carote tenere,

100 g di cipollotti,

3 cucchiai di olio,

sale, pepe nero.

Per la marinata:

3 cucchiai di salsa di soia,

2 cucchiai di sherry secco,

1 cucchiaino di zucchero,

1 cucchiaino di fecola.

Togliere la pelle alla carne, tagliare a fette spesse un centimetro e poi a strisce larghe due millimetri. Mescolare gli ingredienti della marinata e versare sulla carne. Lasciare macerare per dieci minuti.

Sbucciare le carote e tagliarle di sbieco in fette sottili. Pulire i cipollotti, eventualmente dividerli per lungo e insieme alla parte verde tagliare di sbieco in pezzi lunghi quattro centimetri.

Scaldare un cucchiaio di olio fino a che non fuma. Mettere dentro le carote e arrostire per un minuto mescolando di continuo. Togliere e coprire. Scaldare il restante olio nella padella fino a renderlo bollente. Mettere dentro la carne di manzo con la marinata e arrostire per due minuti mescolando di continuo. Aggiungere le carote e i cipollotti e arrostire il tutto a fuoco massimo ancora per un minuto, mescolando di continuo. Aggiustare di sale e pepe e servire immediatamente.

Carne di maiale con broccoli e mandorle

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 4 persone:

500 g di filetto di maiale,
sale, pepe nero,
300 g di broccoli, pesati puliti,
1 spicchio d'aglio,
½ cm di radice di zenzero,
4 cucchiai di olio,
coriandolo,
50 g di mandorle a scaglie.
Per la salsa:
⅛ l di brodo di pollo,
3 cucchiai di salsa di soia,
2 cucchiai di sherry secco,
2 cucchiaini di fecola.

Togliere la pelle e il grasso dal filetto di maiale. Dividere a metà per lungo e tagliare di traverso a fettine sottilissime, aggiungere sale e pepe.

Dividere i broccoli in cimette. Se necessario togliere i gambi e tagliare di sbieco in fette sottili. Sbucciare e sminuzzare lo spicchio d'aglio e la radice di zenzero. Mescolare gli ingredienti per la salsa.

Scaldare due cucchiai di olio fino al punto di fumo. Mettere dentro la carne di maiale e arrostire per tre minuti mescolando di continuo. Nel frattempo insaporire con il coriandolo. Togliere e tenere in caldo mettendoci sopra un coperchio.

Mettere un altro cucchiaio di olio nella padella e scaldarlo fino a renderlo bollente. Mettere dentro tutti insieme i broccoli, l'aglio e lo zenzero e mescolare due minuti. Versare la salsa, far cuocere a fuoco lento per tre minuti.

Mettere la carne di maiale con il suo sugo di cottura nei broccoli. Aggiustare di sale, pepe e coriandolo e lasciare macerare da tre a quattro minuti nella salsa, non cuocere più.

Tostare le scaglie di mandorle nel restante olio, in modo che diventino croccanti, e spargerle sul piatto pronto.

I

Spring International GmbH
Höhscheider Weg 29
D-42699 Solingen
Germany
www.spring.ch